

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Романов И.В., Аксенцов А.Г., Столбицкий В.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

**Введение.** Подготовительная часть учебного занятия по физической культуре начинается с разминки. В процессе разминки происходит подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и воспитанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Основа правильного построения подготовительной части с учетом грамотно подобранных средств и методов решает главные задачи всего процесса обучения.

Назначение подготовительной части занятия заключается в подготовке занимающихся к решению задач основной части, которые состоят в следующем:

- организация обучающихся, переключение их внимания на решение предстоящих двигательных задач,
- подготовка мышц к выполнению упражнений на растягивание, скручивание, разогрев и приведение в тонус всего мышечного аппарата,
- формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (быстрота, количество повторений, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и т.д.) [3].

В подготовительной части занятия основными средствами выступают построения и перестроения: различные передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения); общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями. Эти упражнения должны выполняться занимающимися в умеренном темпе и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом [1].

В учреждениях высшего образования в начале учебного года занятия по физической культуре обычно проводятся по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия зачастую начинается с бега. Студент на разминке должен пробегать 1,5-2 километра. Такая работа для него сложная ввиду рутинности и однообразия. Внедрение новых инструментов в подготовительную часть занятия способствует поддержанию интереса и развитию желания у студентов выполнять разминочный бег.

**Цель исследования**– внедрение новых инструментов в подготовительную часть занятия по физической культуре со студентами основного отделения.

**Материалы и методы.** В исследованиях приняли участие 91 девушка фармацевтического факультета основного отделения первого курса (45 девушек в экспериментальной группе и 46 – в контрольной группе). Организация исследования проходила в два этапа. На первом этапе была разработана, а затем и внедрена методика проведения подготовительной части занятия, на втором – прием контрольного норматива– бег на 1500 м; подсчет и сравнение результатов тестирования.

В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение материалов, сопоставительный метод [2].

**Результаты и их обсуждение.** Первый этап исследования начался с разработки методики подготовки студентов в подготовительной части занятия. Для совершенствования и улучшения качества разминочного бега была предложена следующая методика: 250 метров бега + 10 прыжков на скакалке; 500 метров бега + 20 прыжков на скакалке + 750 метров бега + 30 прыжков на скакалке. Чередование одного вида деятельности с другим проходило без остановки, что

позволяло занимающимся во время разминки пробегать 1-2 километра и делать 50-70 прыжков на скакалке. Темп бега составлял 6 минут за 1 км дистанции, интенсивность прыжков через скакалку составляла примерно 10 прыжков за 10 секунд. ЧСС у студентов при выполнении такой работы приблизительно была: на 1-2 занятиях – 60-170 ударов в минуту, на 3-6 занятиях пульс снизился до 140-150 ударов в минуту. Эксперимент проводился с сентября по октябрь 2017 года. Всего до сдачи контрольного норматива было проведено 6 занятий.

При сдаче контрольного норматива в беге на 1500 м студенты, которые занимались по предложенной методике, пробежали без остановок, психологически были уверены, из 45 девушек, только 11 (24 %) не вложились в контрольный норматив, минимальная оценка, которого составляет 8 минут 30 секунд. Средний результат их в беге на 1500 м – 8 минут 52 секунды. Из 46 девушек, занимавшихся по классической системе подготовки, 24 (52 %) не вложились в контрольный норматив. Средний результат этих студентов в беге на 1500 м составляет 9 минут 12 секунд. Многие при сдаче норматива бега переходили на ходьбу или вовсе останавливались и не могли дойти до финиша.

**Заключение.** Таким образом, внедрение разных видов деятельности в разминочном беге помогло студентам с большим энтузиазмом и желанием выполнять подготовительную часть разминки. Смена вида деятельности у студентов экспериментальной группы вызвала повышенный интерес к занятиям по физической культуре, в отличие от контрольной.

В подготовительной части почти все студенты пробежали 1-2 километра без остановок на ходьбу, вследствие чего контрольный норматив бег на 1500 м был сдан успешно и с наименьшими психологическими затратами, по сравнению со студентами, занимавшихся по классической системе подготовки.

#### **Литература:**

1. Беланов, А.Э. Эффективность построения подготовительной части занятий по физической культуре в вузе/ А.Э. Беланов, Н.В. Захарова, Е.Д. Соловьев // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 28. – С. 7-10.
2. Романов, И. В. Развитие быстроты у студентов-медиков основного учебного отделения/ И. В. Романов, А. Г. Аксентов // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 73-й научной сессии ВГМУ (29-30 января 2018 года) : в 2 ч. Ч.2 / под ред. А. Т. Щастного. – Витебск: ВГМУ, 2018. – С.802–804.
3. Тихонов, В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов Вузов физической культуры / В.Н. Тихонов. – Малаховка. – 2007. – 175 с.

## **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

Рубашко И.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

За последние годы доля Беларуси на рынке наукоемкой продукции значительно возросла, однако доходы в этой сфере все еще скромные, что говорит о недостаточном использовании потенциала молодого поколения. В образовании по-прежнему преувеличено значение теоретических знаний, но явно недостаточна практическая направленность. На современном же этапе развития общества целью обучения на высшей ступени должно стать удовлетворение познавательных и творческих потребностей личности, ее самоопределение и самореализация, подготовка специалистов, способных к осознанному и целенаправленному внедрению научных достижений в практику.

Все структурные подразделения Витебского государственного медицинского университета, в том числе и кафедра биологии факультета профориентации и довузовской подготовки, занимаются решением проблемы повышения роли научной деятельности в системе ценностей